

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V TAHUN
AJARAN 2015/2016 DI SD NEGERI KEPEK KECAMATAN
PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Said Erwan Susanto
NIM. 12604224052

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)”, yang disusun oleh Said Erwan Susanto, NIM 12604224052 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 04 Januari 2017

Pembimbing,



Herka Maya Jatmika, M.Pd.
NIP 198201012005011001


SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 04 Januari 2017

Yang menyatakan


Said Erwan Susanto
NIM. 12604224052

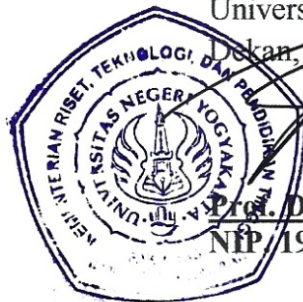
PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)”, yang disusun oleh Said Erwan Susanto, NIM 12604224052 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Januari 2017 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Herka Maya J, M.Pd	Ketua Penguji		24/1/2017
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Sekretaris Penguji		23/1/2017
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Penguji I (Utama)		23/1/2017

Yogyakarta, Januari 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Alam Nasyrah, 94:6)

“Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku”

(QS. Thaahaa, 20: 25-28)

1. Bersedih hati tentang apa yang kita tidak miliki berarti menyia-nyiakan yang kita miliki (Penulis).
2. Hidup penuh rasa syukur, bagaikan padang rumput hijau yang tak pernah mengering (Penulis)
3. Kegagalan hanya terjadi jika kita menyerah (lessing).

PERSEMBAHAN

Aku persembahkan karya ini kepada yang telah memberikan bantuan serta dukungan baik moril maupun materiil, serta terima kasihku kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Said Salim (Almarhum) dan Ibu Darmah (Almarhumah), Ungkapan kasih sayang, Hormat dan Baktiku. Terimakasih atas do'a dan kasih sayang yang tiada tara. Semoga Khusnul Khotimah di sisi Allah SWT yang memberikan hidayah dan rahmat-Nya kepada kita semua.
2. Kakak dan adikku tercinta yang selalu memberikan dukungan, do'a dan motivasi. Terimakasih telah menjadi penyemangat untuk mencapai cita-citaku.

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V TAHUN
AJARAN 2015/2016 di SD NEGERI KEPEK KECAMATAN
PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**Oleh:
Said Erwan Susanto
NIM. 12604224052**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas I, II, III, IV, V dan VI di SD Negeri Kepek. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V tahun ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo sejumlah 65 siswa. Instrumen penelitian adalah TKJI 2010 untuk anak usia 10 – 12 tahun, dengan nilai reliabilitas putra 0,911 dan putri 0,942; sedangkan validitas putra sebesar 0,884 dan putri 0,897. Item tes meliputi: lari 40 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Secara keseluruhan siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebesar 0 %; kategori “baik” sebesar 12,31 %; kategori “sedang” sebesar 55,38 %; kategori “kurang” sebesar 20,00 %; dan kategori “kurang sekali” sebesar 12,31 %. (2) Siswa kelas IV SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebesar 0 %; kategori “baik” sebesar 9,68 %; kategori “sedang” sebesar 58,06 %; kategori “kurang” sebesar 22,58 %; dan kategori “kurang sekali” sebesar 9,68 %. (3) Siswa kelas V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebesar 0 %; kategori “baik” sebesar 14,70 %; kategori “sedang” sebesar 52,95 %; kategori “kurang” sebesar 17,65 %; dan kategori “kurang sekali” sebesar 14,70 %.

Kata kunci : TKJI, Usia 10 – 12 Tahun, Siswa SD Negeri Kepek

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan YME, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)”, dapat tersusun dan terselesaikan. Skripsi ini di buat untuk sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penulis dalam penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan, masukan, dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor UNY yang telah mengijinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak Drs. Subagyo, M.Pd., Ketua Program Studi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd., Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.

6. Bapak Herka Maya Jatmika, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan pengarahan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Sumardiyana, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.
9. Sahabat yang sudah seperti saudara. Alfian Rio Susanto, Alfian Rio Susandi, Krismaike, Novi, Dian. Sungguh bahagia memiliki kalian.
10. Almamater UNY ku, dan teman-teman PGSD Penjas 2012. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan dan motivasinya.

Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Saran dan masukan yang bersifat membangun, sangat penulis harapkan dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 04 Januari 2017

Penulis

Said Erwan Susanto

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani...	18
4. Fungsi Kesegaran Jasmani	21
5. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani.....	24
6. Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani.....	25
7. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12 Tahun.....	27
8. Kajian Lokasi.....	30

B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berfikir	33
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Waktu dan tempat Pelaksanaan Penelitian	35
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
D. Populasi Penelitian	36
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Analisis Data	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Subyek Penelitian, dan Waktu Penelitian....	41
B. Hasil Penelitian.....	41
C. Pembahasan	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	49
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	49
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	50
D. Saran-Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Subyek SD N Kepek.....	36
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putra.....	38
Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putri.....	39
Tabel 4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	39
Tabel 5. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo	42
Tabel 6. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Kelas IV SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.....	43
Tabel 7. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Kelas V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram TKJI Siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.....	42
Gambar 2. Histogram TKJI Siswa Kelas IV SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.....	44
Gambar 3. Histogram TKJI Siswa Kelas V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Permohonan Surat Ijin Uji Coba Penelitian Kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta..	55
Lampiran 2. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta...	56
Lampiran 3. Surat Keterangan/ Izin Pelaksanaan Penelitian dari Sekretariat Daerah Pemerintah Daerah DIY.....	57
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri Kepek Pengasih Kulon Progo.....	58
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan TKJI Umur 10-12 Tahun	59
Lampiran 6. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani.....	80
Lampiran 7. Formulir Tes Kesegaran Jasmani.....	84
Lampiran 8. Tabulasi Usia dan Data TKJI Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo	86
Lampiran 9. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.....	91
Lampiran 10. Persentase Pengkategorian Hasil Analisis Data.	98
Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	99

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani di sekolah dasar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Melalui aktivitas program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar maka diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Pelaksanaan pendidikan jasmani seminggu sekali secara fisiologis kurang mampu memacu pertumbuhan badan bahkan kebugaran jasmani siswa. Sekolah dasar juga harus menyediakan kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan bagi siswa diluar jam sekolah.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan dapat dijadikan acuan untuk menjadikan siswa sehat, mampu meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan fisik, mental, sosial dan emosional siswa yang sesuai dengan kondisinya, sehingga siswa mampu mencapai prestasi belajar yang maksimal. Selain itu, kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan disekolah yang dicapai melalui pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Asep Budi Hartono (2013: 1).

Dalam KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) tahun 2006 (Depdiknas, 1999: 204) diuraikan tentang pendidikan jasmani sebagai berikut:

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Maka dari itu sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ikut bertanggung jawab akan prestasi dan kondisi siswa yang sehat dan bugar. Hal ini tentunya menjadi harapan setiap orang di manapun mereka tinggal termasuk di dalamnya adalah di Sekolah Dasar Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo (DIY).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Oleh karena itu, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau biasa disebut penjasorkes menjadi suatu bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 6) pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian

jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Berbagai permasalahan yang sering timbul di sekolah SD Negeri Kepek mengenai kebugaran jasmani siswa, sebagai peneliti yang sudah mengetahui beberapa keadaan kesegaran jasmani siswa karena peneliti pernah melakukan proses mengajar dalam program PPL selama satu bulan dan sudah mengetahui keadaan dari beberapa siswa tentang keadaan kesegaran jasmaninya yang terlihat kurang baik. Terbukti beberapa siswa kurang bersemangat dalam melakukan kegiatan pembelajaran penjas, dan terlihat bahwa beberapa siswa cepat lelah ketika melakukan aktifitas fisik.

Pernyataan di atas didukung dengan data hasil observasi peneliti saat pembelajaran penjas kelas IV dan V yang dilakukan pada tanggal 15 dan 21 Agustus 2015. Adapun hasil dari observasi yang dilakukan peneliti terdapat beberapa siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek mudah mengalami kelelahan pada pertengahan pembelajaran inti. Hal ini merupakan bukti bahwa siswa tersebut terindikasi mempunyai kondisi kebugaran yang kurang baik (rendah).

Selain data dari hasil observasi pada saat pembelajaran, peneliti juga melakukan wawancara dengan guru penjas SD Negeri Kepek yang bernama Sriningsih. Hasil dari wawancara tersebut, guru penjas menyatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V berbeda-beda. Perbedaan tersebut dikarenakan ada beberapa siswa yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki, ada yang menggunakan sepeda, dan ada pula yang diantar oleh

orang tua siswa dengan kendaraan. Perbedaan siswa yang berjalan kaki dan dengan menggunakan sepeda terlihat kesegaran jasmaninya lebih baik dibandingkan dengan anak yang sering diantarkan oleh orang tuanya dengan kendaraan, hal tersebut terlihat bahwa anak yang berjalan kaki dan bersepeda saat mengikuti pembelajaran terlihat tidak cepat mengalami kelelahan dibandingkan dengan anak yang diantar jemput dengan kendaraan. Pernyataan lain hasil wawancara dari guru penjas juga menyatakan bahwa sampai saat ini tingkat kesegaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SD Negeri Kepek belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap peserta didik.

Selain faktor-faktor yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti juga mengindikasikan ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Faktor-faktor tersebut antara lain, siswa yang saat jam istirahat ada yang aktif bermain untuk mengisi waktu luangnya dan ada pula yang hanya duduk-duduk di kelas. Siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yang berhubungan dengan aktivitas fisik terlihat berbeda tingkat kesegaran jasmaninya yang cenderung lebih aktif.

Dari berbagai permasalahan yang telah diuraikan diatas, perlu diadakan tes karena hasil dari amatan, interview masih merupakan asumsi dan diperlukan pembuktian secara ilmiah. Maka dari itu penulis perlu mengadakan tes untuk mendapatkan hasil yang valid dan bukti yang otentik atas kebugaran siswa SD Negeri Kepek kelas IV dan V.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Dimungkinkan beberapa siswa cepat lelah saat melakukan aktivitas fisik.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V berbeda-beda.
3. Saat jam istirahat aktivitas siswa berbeda-beda.
4. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu penelitian ini dibatasi pada Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogya Karta (DIY) .

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) ?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek. Dan semoga dapat memberikan manfaat secara praktis dan teoritis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk menambah wawasan dan khasanah ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- b. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.
- c. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani sehingga diharapkan untuk lebih meningkatkan kondisi kesegaran jasmani yang dimilikinya untuk lebih baik lagi.

b. Bagi Guru

- 1) Sebagai pedoman dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa.
- 2) Sebagai pedoman untuk menilai keberhasilan dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap siswa.

c. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan pertimbangan untuk mencari solusi dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.

d. Bagi Peneliti

- 1) Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi.
- 2) Penelitian ini menjadi bekal dan menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa mendatang.

e. Bagi Masyarakat

Sebagai tolak ukur bagi kesehatan dan kehidupan yang seimbang dengan kesegaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari, walaupun aktivitas setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesinya karena kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh atau fisik untuk melakukan tugas atau aktivitas sehari-hari dengan baik, terutama bagi siswa agar dapat melakukan aktivitas belajar dengan baik.

Secara umum yang dimaksud kesegaran adalah kebugaran fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Dangsina Moelok (1984: 1) menyatakan ditinjau dari segi ilmu fisiologi, kesegaran jasmani (physical fitness) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk

bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya tahan dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Dikatakan bahwa seseorang berada dalam keadaan *fit* (memiliki kesegaran jasmani adalah orang yang cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Engkos Kosasih, 1985: 10). Lebih lanjut Harisenjaya (1993: 13) kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan keluarga, orang lain masyarakat, bangsa dan negara dengan sebaik-baiknya. Selanjutnya Muhajir (2006: 61) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 9), para ahli telah sepakat memberikan batasan kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Sedangkan menurut

Engkos Kosasih (1985: 10) menyebutkan kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga.

Kesegaran jasmani sering di sebut juga kebugaran jasmani atau *physical fitness*. Pada hakekatnya kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Seturut atas Widaninggar dkk. (2002: 1), menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell dalam Suharjana (2004: 4), menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan jantung, pembuluh darah dan otot untuk berfungsi dengan efisien dan optimal.

Menurut Sadoso Sumosardjuno dalam Suharjana (2004: 3), menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, serta memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan untuk keperluan mendadak. Jusunul Hairy (2008: 1.15), menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa

mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk memfungsikan dan menyesuaikan alat-alat tubuhnya dalam bekerja fisik secara optimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dengan cara baik serta masih dapat melakukan kegiatan fisik lainnya dan masih mempunyai sisa tenaga cadangan untuk menikmati waktu luangnya.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani merupakan faktor utama yang menentukan baik atau buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang. Agar dapat menjalankan tugas gerakanya dengan baik diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalaniannya, untuk menunjukkan kualitas kesegaran jasmani yang baik.

Djoko Pekik Irianto (2004: 4) menyatakan komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar yaitu:

- a. Daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

b. Kekuatan dan daya tahan otot

Kekuatan otot adalah, kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa

d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Fox dalam Suharjana (2004: 7) menyatakan bahwa komponen kesegaran jasmani ada tiga macam yaitu: a. *Physical fitness*, b. *Nutritional fitness* dan c. *Mental and emotional fitness*. *Physical fitness* terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut: daya ledak (*muscular strength*), daya tahan (*muscular endurance*), kelentukan (*joint flexibility*) dan *cardiorespiratory fitness*. *Nutritional fitness* terdiri dari dua komponen yaitu: komposisi tubuh (*body composition*) and *control of body weight*. Sedangkan *mental and emotional motor fitness* terdiri dari komponen-komponen berikut: *mental and emotional stress, endurance*, kekuatan (*strenght*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*, keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*koordination*).

Widaninggar dkk (2002: 1), menyatakan kesegaran jasmani terdiri dari 10 komponen yaitu: daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Hinson dalam Suharjana (2004: 7), menyatakan bahwa kesegaran jasmani terbagi dua macam yaitu:

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) adalah: daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (*motor fitness*) adalah: daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan waktu reaksi.

Junusul Hairry (2008: 1.16) menyatakan bahwa kesegaran jasmani tergantung pada dua komponen dasar yaitu:

- a. Kesegaran organik (*organic fitness*) adalah sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan yang seseorang memiliki, yang diwarisi dari kedua orang tua dan dipengaruhi umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan.
- b. Kesegaran dinamik (*dynamic fitness*) biasanya dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002: 7-8) komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani berkaitan dengan performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 4 komponen yaitu:

- a. Daya tahan aerobik,
- b. Kekuatan otot,

- c. Daya tahan otot,
- d. Fleksibilitas.

Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa ada

6 kompone yaitu:

- a. Koordinasi,
- b. Keseimbangan,
- c. Kecepatan,
- d. Agilitas,
- e. *Power*
- f. Waktu reaksi.

Menurut Wahjoedi (2001: 59-61) kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) yaitu:

- a. Daya tahan jantung paru,
- b. Daya tahan otot,
- c. Kekuatan otot,
- d. Kelentukan,
- e. Komposisi tubuh.

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*motorskill related fitness*) yaitu:

- a. Kecepatan,
- b. Kecepatan reaksi,
- c. Daya ledak,
- d. Kelincahan,
- e. Keseimbangan,
- f. Ketepatan,
- g. Koordinasi.

Sedangkan Len Kravitz (2001: 5-7), terdapat 5 komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi
- b. Kekuatan otot,
- c. Daya tahan otot,
- d. Kelenturan,
- e. Komposisi tubuh.

Dengan memperhatikan komponen-komponen kesegaran jasmani diatas, maka dapat disimpulkan beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi

M. Ikhsan (1988: 55) menyatakan daya tahan kardiorespirasi ialah jumlah maksimum kekuatan kerja seseorang yang dapat dilakukannya secara terus-menerus dengan menggunakan sejumlah otot besar (seperti kakai dan tangan) dan tergantung pada kemampuan tubuh untuk memakai oksigen secara efisien.

Menurut Len Kravitz (1997: 5) daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup oto-otot yang besar untuk melakukan latihan yang keras dalam jangka waktu lama.

Berdasarkan pendapat tersebut sistem kardiorespirasi yaitu kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah dalam mengangkut sisa-sisa metabolisme tubuh dengan baik yang akan menunda terjadinya kelelahan.

b. Daya tahan otot

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. Menurut Len Kravitz (1997: 6) daya otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu. Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitannya dengan unsur ini. Sedangkan menurut Wahjoedi (2001: 59) daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan otot yaitu kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot.

c. Kekuatan otot

Menurut Wahjoedi (2001: 59) kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Menurut Len Kravitz (1997: 6), bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002: 56) menyatakan bahwa kekuatan otot dapat

didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan kekutan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

d. Kecepatan

Menurut Roji (2004: 101) kecepatan adalah kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58) kecepatan atau *Speed* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Wahjoedi (2001: 610) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan gerak seseorang secara cepat dalam melakukan pekerjaan secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat.

e. Daya ledak atau *power*

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 55) *power*/daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secara *eksplosif*. Menurut Wahjoedi (2001: 61) daya ledak adalah kemampuan tubuh

yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Jadi, dengan demikian maka dapat disimpulkan daya ledak merupakan kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang cepat.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar.

Djoko Pekik Irianto (2004: 6) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi 3 upaya bugar, yaitu: makan, istirahat dan olahraga.

a. Pola makan yang sehat

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain: tulang, gigi, otot, hati, jantung dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup, tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi, meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Dengan proporsi makanan yaitu karbohidrat 60%, protein 15% dan

lemak 25%. Selain menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti: merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan makan yang tidak teratur.

b. Istirahat yang cukup

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel-sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga yang teratur

Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan baik untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis, (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinetraksi). Olahraga untuk mendapatkan kesegaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, intensitas latihan, dan lamanya waktu latihan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 73), menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, faktor tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Intensitas latihan

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dibandingkan dengan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menambah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya.

b. Frekuensi latihan

Tidak ada cara lain yang dapat menggantikan latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Seberapa sering orang berlatih, hal itu akan mempengaruhi kesegaran jasmaninya. Latihan yang dilakukan tidak teratur kadang-kadang latihan tidak diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak latihan.

c. Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kesegaran jasmaninya dengan tempo yang berbeda-beda. Setiap anak beraksi dengan cara yang berbeda terhadap tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.

d. Motivasi berlatih

Ketika masih kecil anak-anak begitu senang bermain atau melakukan aktivitas jasmani.

Beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

1) Takaran latihan

Meliputi intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan dan macam bentuk latihan

2) Masalah kesehatan

Meliputi keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun

3) Masalah gizi

Meliputi kandungan zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari

4) Masalah faktor keturunan

Seperti ukuran-ukuran bagian badan dan kelainan bawaan.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi didalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat kesegaran jasmani menurut Muhajir (2006: 2) adalah sebagai berikut:

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
- b. Meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru
- c. Memperkuat otot rangka
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Mengurangi kadar gula
- g. Mengurangi terkena penyakit jantung koroner

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10) manfaat utama kesegaran jasmani yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan kemajuan dalam belajar memelihara kesegaran jasmani.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan tentang manfaat yang diperoleh jika memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang atau siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindari seseorang dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat serta meningkatkan kemampuan belajar.

Kesegaran jasmani disamping itu untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Menurut H.Y.S Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik (2013:71-72), bahwa dengan latihan teratur dapat berfungsi:

- a. Mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat.
- b. Massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat.
- c. Jaringan lemak yang lebih sedikit.
- d. Tulang belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel.

Menurut Rusli Lutan (2002: 9) pembinaan kesegaran dan kesehatan di SD sangat penting, beberapa manfaat kesegaran jasmani bagi siswa SD, antara lain:

- a. Meningkatkan kapasitas belajar siswa

- b. Meningkatkan ketahanan terhadap penyakit
- c. Menurunkan angka tidak masuk sekolah

Begitu banyak manfaat kesegaran jasmani maka diharapkan semua individu mau menjaga ataupun meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani sangat berpengaruh pada kesehatan dan performa. Manfaat kesegaran jasmani akan dirasakan oleh masing-masing individu yang mau dan peduli terhadap tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan kesehatan dan performa yang baik maka manfaat kesegaran jasmani akan lebih bisa dirasakan.

Menurut Nurhasan (2008:6.20-26.21), fungsi kesegaran jasmani dalam kaitanya dengan aktivitas belajar, dapat dicermati melalui hasil tes kesegaran jasmani sehingga dapat diketahui mengenai:

- a. Kemampuan fisik siswa
- b. Status kondisi keadaan siswa
- c. Melihat perkembangan fisik siswa
- d. Sebagai bahan masukan dalam memberikan nilai penjas
- e. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada para siswa dalam upaya meningkatkan kebugarannya
- f. Kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik dan kualitas kinerja.

Kebugaran jasmani yang tinggi atau baik akan dapat meningkatkan produktivitas prestasi dalam kinerja baik di sekolah, di tempat kerja,

maupun aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas dengan hasil optimal.

5. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12-13) secara umum agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi:

- a. *Overload* (beban lebih) adalah pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas sehari-hari
- b. *Specivity* (kekhususan) adalah latihan yang dipilih sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai
- c. *Reversibel* (Kembali Asal) adalah kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu.

Untuk itu, latihan kebugaran perlu dikerjakan sepanjang tahun.

Keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (*Frecuency*, *Intensity*, dan *Time*) yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a. *Frequency* (Frekuensi)

Frequency adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali dalam 1 minggu.

b. *Intensity* (Intensitas)

Intensity adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. *Time* (Waktu)

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kebugaran jantung atau paru dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60 menit.

6. Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani

Menurut Jusunul Hairry (2008: 10.4-10.41) ada beberapa tes untuk mengevaluasi komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:

a. Tes kebugaran kardiovaskuler yang meliputi:

- 1) *Kasch Pulse Recovery Test*
- 2) *Harvadsteps Up Ttest*
- 3) Tes jalan cepat 4800 meter

b. Tes Kekuatan dan Daya Tahan Otot. Ada 6 macam untuk melakukan tes ini yaitu:

- 1) *Laterall Pull-down*
- 2) *Leg Extension*
- 3) *Bech Press*

4) *Sit Up*

5) *Leg Curl*

6) *Arm Curl*

TKJI untuk umur 6-9 tahun terdiri dari: lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. TKJI untuk umur 10-12 tahun terdiri atas lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. TKJI untuk umur 13-15 tahun terdiri atas lari 50m, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 800m. TKJI untuk umur 16-19 tahun meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2010: 6), yang meliputi:

- a. Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, lari 600m.
- b. Untuk anak usia 10-12 tahun, materi tes meliputi: lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, lari 600m.
- c. Untuk anak usia 13-15 tahun, materi tes meliputi: lari 50m, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000m untuk putra dan 800m untuk putri.
- d. Untuk anak usia 16-19 tahun, meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

7. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12 Tahun

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya. Peran pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh. Disebut menyeluruh, karena yang ingin dicapai melalui penyediaan pengalaman gerak bagi para siswa, bukan hanya perkembangan fisik (kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar), tetapi juga perkembangan intelektual (kemampuan memecahkan masalah), perasaan dan emosional (konsep diri yang positif), dan sosial (kemampuan kerja sama), (Rusli Lutan, 2002: 1). Oleh karena itu, pendidik harus dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik tersebut benar-benar disadari oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar, karena pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyak belajar berbagai keterampilan.

Menurut Siti Rahayu yang dikutip Mardiyono (2013: 21), karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani dan psikomotorik adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan Jasmani

- 1) Keadaan jasmani anak menjadi lebih stabil dan kuat
- 2) Kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat.
- 3) Pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan
- 4) Sampai usia 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6cm tiap tahunnya
- 5) Pada usia 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit dari pada anak perempuan, sesudah itu maka anak perempuan lebih unggul dalam panjang badan, tetapi sesudah kurang lebih 15 tahun anak laki-laki mengejanya dan akan tetap unggul dari anak perempuan.

b. Perkembangan Psikomotorik

- 1) Keseimbangan relatif berkembang dengan baik.
- 2) Koordinasi mata dengan tangan (visio-motorik) berkembang dengan baik.
- 3) Ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus.
- 4) Kecakapan motorik makin disesuaikan dengan keleluasan lingkungan.
- 5) Gerakan motorik lebih tergantung dari pada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa guru harus memahami bentuk karakteristik anak, karena setiap murid khususnya di sekolah dasar memiliki perbedaan satu sama lainnya. Disinilah peran dan

fungsi serta tanggung jawab guru di sekolah dasar, selain mengajar juga memperhatikan keragaman karakteristik siswa. Dengan demikian peran guru bukan hanya sebagai pengajar akan tetapi guru juga mempunyai tugas sebagai mitivator atau pendorong, sebagai pembimbing, dan memberi fasilitas belajar bagi murid-murid untuk mencapai tujuan utama dalam proses kegiatan belajar.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 dan 21 agustus 2015 dengan guru penjas, secara umum karakteristik siswa kelas IV dan V Tahun ajaran 215/2016 di SD Negeri Kepek, adalah sebagai berikut:

- a. Siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek berdomisili diwilayah Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.
- b. Hasil wawancara dengan guru penjas SD Negeri Kepek kebiasaan siswa berangkat dan pulang sekolah, siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih banyak yang berangkat sekolah dengan antar jemput orang tua, dari pada yang berangkat sekolah dengan naik sepeda atau berjalan kaki.
- c. Sebagian besar siwa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo perkembangan fisiknya mulai tampak seimbang dan profesional (jasmaniah).

8. Kajian Lokasi

Secara geografis SD Negeri Kepek terletak di Kepek, Pengasih-Pengasih Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo (DIY), dengan suasana pendesaan yang masih sangat terlihat jelas. Sekolah yang sudah berdiri cukup lama namun kondisi bangunan sekolah masih berdiri kokoh, area halaman sekolah cukup luas sehingga sangat memungkinkan guru penjas untuk memberikan pembelajaran penjasorkes di area halaman sekolah. Setiap pagi jumat semua siswa dan guru melakukan senam pagi yang dipandu oleh guru penjas dan beberapa siswa yang sudah terlatih. Lokasi sekolah yang berdekatan dengan pemukiman penduduk sehingga memungkinkan memperoleh banyak siswa, dengan jarak yang dekat tersebut kebanyakan siswa berangkat kesekolah dengan berjalan kakai, ada yang menggunakan sepeda dan ada pula yang diantar jemput oleh orang tuanya. Didekat sekolah tersebut juga terdapat lapangan sepak bola milik masyarakat sekitar yang hanya berjarak beberapa meter dari sekolah sehingga sangat memudahkan bagi guru penjas untuk memberikan pembelajaran olahraga terutama pelajaran sepak bola yang membutuhkan area lapangan yang cukup luas.

B. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang relevan peneliti mengambil tiga penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Saroyo. (2012). Pengaruh latihan senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa

kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (Pra eksperimen). Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, dengan jumlah siswa keseluruhan berjumlah 33 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 17 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen TKJI untuk usia 10-12 thun. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan terhitung sebesar -12, 295 lebih besar dari t tabel sebesar 1,669 ($-12,295 > 1,669$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelumnya dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi penigkatan sebesar 4,93 dari 11,55 menjadi 16,48. Jika digambarkan kedalam presentase, peningkatan tersebut sebesar 42,6%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Skripsi FIK-UNY.

Pada penelitian Eko Saroyo kajian teori mengenai kesegaran jasmani dijadikan dasar penulisan teori mengenai hakikat kesegaran jasmani pada penelitian ini.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ponijah. (2014). Survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 6-9 tahun. Yang terdiri dari 5 item tes yaitu: lari 30 meter, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2, untuk kategori baik sekali sebanyak 11 siswa atau sebesar 9,65%, kategori baik sebanyak 44 siswa atau sebesar 38,60%, kategori sedang sebanyak 54 siswa atau 47,36%, kategori kurang sebanyak 5 siswa atau sebesar 4,39% dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

Pada penelitian yang dilakukan Ponijah analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Teknik analisis data tersebut dijadikan acuan dalam penelitian ini.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Mardiyono. (2013). Status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Kranganyar Jawa tengah 2012. Instrumen tes yang digunakan untuk melakukan pengukuran dan pengumpulan data, untuk penilaian status gizi menggunakan metode Antropometri Indeks BB/TB dan tes kesegaran jasmani Indonesia dari depdikbud (2003) untuk usia 10-12 tahun.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Mardiyono yang memiliki status gizi dengan kategori baik sebanyak 17 siswa atau sebesar 40,47% kategori

kurang sebanyak 18 siswa atau sebesar (42,86%) dan kategori buruk sebanyak 7 siswa atau sebesar 16,67% . sedangkan hasil TKJI secara keseluruhan siswa SD Negeri 01 Jatiharjo memiliki kategori kesegaran jasmani sangat baik sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%, kategori baik sebanyak 7 siswa atau sebesar 16,67% kategori sedang sebanyak 21 siswa atau sebesar 50% kategori kurang sebanyak 9 siswa atau sebesar 21,43% dan kategori kurang sekali sebanyak 5 siswa atau sebesar 11,90%. Skripsi: FIK-UNY.

Pada penelitian ini Murdiyono sebagai dasar bahwa pentingnya mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas di sekolah dasar. Dengan demikian peneliti memfokuskan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa berdasarkan status gizi dengan menggunakan populasi kelas IV dan V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah.

C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Jadi, untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, dan kelentukan dengan metode latihan yang benar. Latihan kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh siswa atau peserta didik bahkan

oleh semua orang, sehingga dengan bermacam-macam cara dilakukan agar selalu mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani dapat diperoleh tidak hanya dengan melakukan aktivitas olahraga saja tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah faktor keturunan, faktor jenis kelamin, faktor usia, faktor lemak tubuh, dan faktor aktivitas sehari-hari. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes kesegaran jasmani, dengan alat atau instrumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter yang pelaksanaan dilakukan secara berurutan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah dapat diterima lebih siap dan selalu dalam keadaan yang tetap sehat dan bugar. Sehingga mereka akan berlomba-lomba untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan dengan variabel lainnya. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (Suharsimi Arikunto 2006: 234). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran.

B. Waktu dan tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo. Adapun pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan pada hari Sabtu dan Senin Tanggal 12 dan 14 November 2016.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel yaitu tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, tes gantung tekuk siku, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

D. Populasi Penelitian

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2015/2016 yang terdiri dari kelas IV berjumlah 31 siswa dan kelas V berjumlah 34 siswa. Dengan demikian seluruh jumlah siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek berjumlah 65 siswa. Sedangkan subyek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V yang berjumlah 65 siswa. Adapun rincian dari populasi tersebut tercantum dalam tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Jumlah Subyek SD N Kepek

No	Kelas	siswa		jumlah
		Laki-laki	perempuan	
1	IV	19	12	31
2	V	17	17	34
	jumlah	36	29	65

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun yang sudah dibakukan yang terdiri atas 5 tes yaitu:

1. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik.

2. Tes gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

3. Tes baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

4. Tes loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga *eksplosif*. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.

5. Tes lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish*, (Depdikbud, 2010).

Reliabilitas dan validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah:

- a. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas 0,911 dan untuk anak putri dengan nilai reliabilitas 0,942.
- b. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai validitas 0,884 dan untuk anak putri dengan nilai validitas 0,897.

Petunjuk Pelaksanaan TKJI Usia 10-12 Tahun (lihat lampiran 5 halaman 59).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Untuk menentukan status kesegaran jasmani peserta Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun.

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putra

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1	Sd - 6.3"	51"keatas	23 keatas	46 keatas	s.d - 2'09"	5
2	6.4" - 6.9"	31"- 50"	18 - 22	38 - 45	2'10" - 2'30"	4
3	7.0" - 7.7"	15" - 30"	12 - 17	31 - 37	2'31" - 2'45"	3
4	7.8" - 8.8"	5" - 14"	4 - 11	24 - 30	2'46" - 3'44"	2
5	8.9"- dst	4" - dst	0 - 3	23 - dst	3'45" - dst	1

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putri

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1	Sd - 6.7"	40" keatas	20" keatas	42 keatas	s.d - 2'32"	5
2	6.8" - 7.5"	20" - 39"	14 - 19	34 - 41	2'33" - 2'54"	4
3	7.6" - 8.3"	8" - 19"	7 - 13	28 - 33	2'55" - 3'28"	3
4	8.4" - 9.6"	2" - 7"	2 - 6	21 - 27	3'29" - 4'22"	2
5	9.7" - dst	0" - 1"	0 - 1	20 - dst	4'23" - dst	1

Tabel 4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
1	22-25	Baik Sekali	(BS)
2	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
4	10-13	Kurang	(K)
5	5-9	Kurang Sekali	(KS)

Sumber, TKJI Depdikbud (2010)

Hasil dari penjumlahan dan dikonversi dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Tersebut, menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kesegaran Jasmani anak.

Dari 3 tabel diatas, dapat diketahui kategori kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Seseorang yang dinamakan segar atau bugar adalah yang termasuk kategori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak segar atau tidak bugar adalah yang termasuk kategori sedang, kurang dan kurang sekali dan untuk menghitung presentase tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P= Presentase

F= Frekuensi

N= Jumlah

Sumber: Anas Sudijono (2012: 43)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subyek Penelitian, dan Waktu Penelitian

Penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)” dilaksanakan di SD Negeri Kepek Pengasih Kulon Progo. Subyek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek sebanyak 65 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Sabtu dan Senin tanggal 12 dan 14 November 2016.

B. Hasil Penelitian

Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo, diukur dengan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

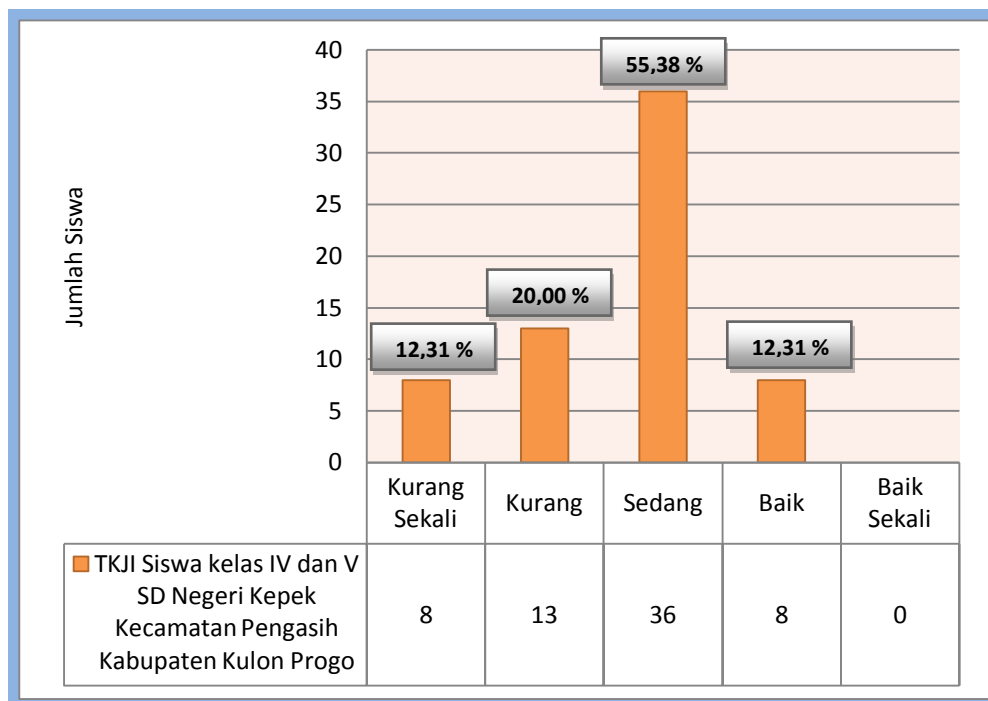
Karena tes ini mempunyai nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi, dengan demikian instrumen penelitian ini memenuhi syarat untuk pengumpulan data rangkuman perhitungan setelah mendapat hasil kasar dari pelaksanaan hasil tes, kemudian dengan menggunakan tabel nilai, nilai dari masing-masing butir tes akan didapat dan di jumlahkan. Dengan menggunakan tabel norma kesegaran jasmani kelompok umur 10-12 tahun, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran

2015/2016 di SD Negeri Kepek distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani disajikan dalam tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	8 siswa	12,31 %
3	14 – 17	Sedang (S)	36 siswa	55,38 %
4	10 – 13	Kurang (K)	13 siswa	20,00 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	8 siswa	12,31 %
Jumlah =			65 siswa	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Histogram TKJI Siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 1 di atas diketahui bahwa siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %; kategori “baik” sebanyak 8 siswa atau sebesar 12,31 %; kategori “sedang” sebanyak 36 siswa atau sebesar 55,38 %; kategori “kurang” sebanyak 13 siswa atau sebesar 20,00 %; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 8 siswa atau sebesar 12,31 %.

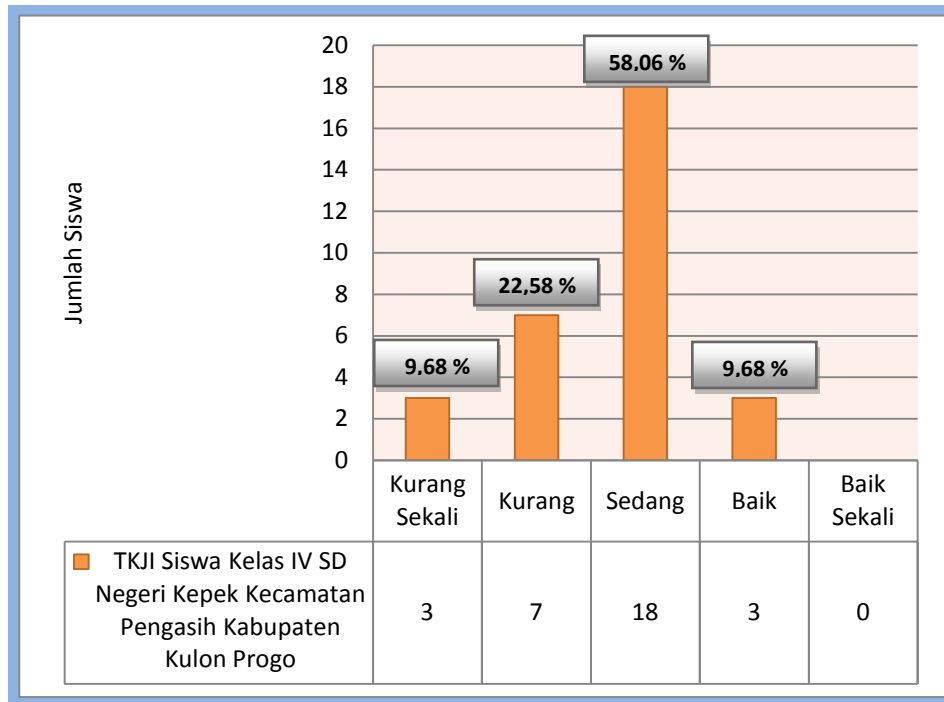
Berikut akan disajikan data hasil pelaksanaan TKJI di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo, berdasarkan data per kelas. Penjelasannya seperti di bawah ini:

1. TKJI siswa kelas IV SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Tabel 6. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Kelas IV SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	3 siswa	9,68 %
3	14 – 17	Sedang (S)	18 siswa	58,06 %
4	10 – 13	Kurang (K)	7 siswa	22,58 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	3 siswa	9,68 %
Jumlah =			31 siswa	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2. Histogram TKJI Siswa Kelas IV SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

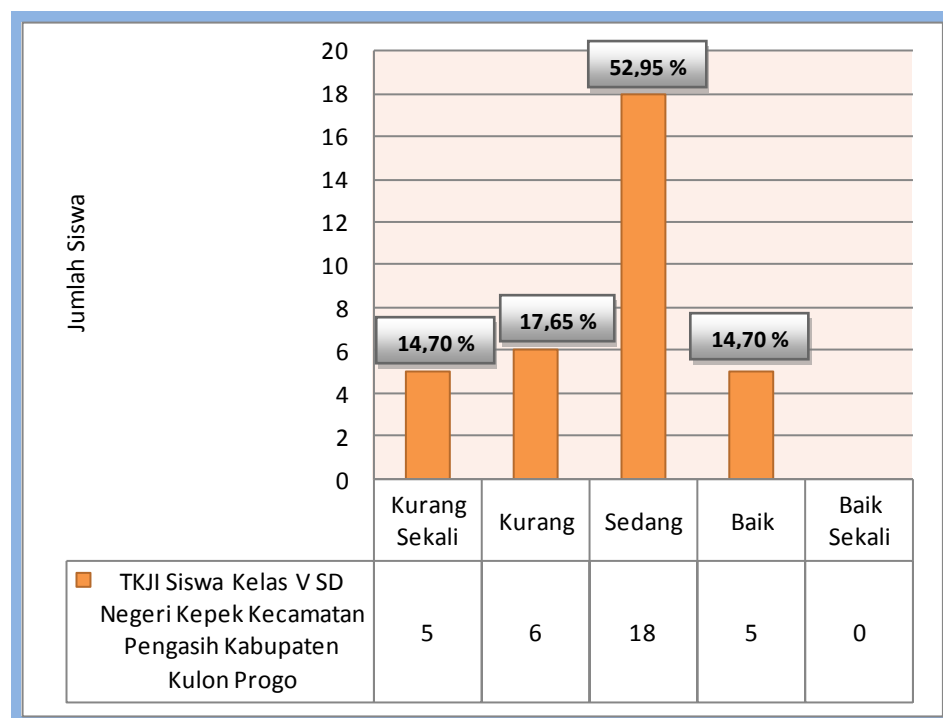
Berdasarkan tabel 6 dan gambar 2 di atas diketahui bahwa siswa kelas IV SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %; kategori “baik” sebanyak 3 siswa atau sebesar 9,68 %; kategori “sedang” sebanyak 18 siswa atau sebesar 58,06 %; kategori “kurang” sebanyak 7 siswa atau sebesar 22,58 %; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 3 siswa atau sebesar 9,68 %.

- TKJI siswa kelas V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Tabel 7. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Kelas V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	5 siswa	14,70 %
3	14 – 17	Sedang (S)	18 siswa	52,95 %
4	10 – 13	Kurang (K)	6 siswa	17,65 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	5 siswa	14,70 %
Jumlah =			34 siswa	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 3 di bawah ini:



Gambar 3. Histogram TKJI Siswa Kelas V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 3 di atas diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %; kategori “baik” sebanyak 5 siswa atau sebesar 14,70 %; kategori “sedang” sebanyak 18 siswa atau sebesar 52,95 %; kategori “kurang” sebanyak 6 siswa atau sebesar 17,65 %; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 5 siswa atau sebesar 14,70 %.

C. Pembahasan

Pada usia Sekolah Dasar akan cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah, sehingga diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini telah dilakukan dan mampu menjawab dari rumusan masalah yang diajukan. Hasil penelitian menunjukkan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo adalah berkategori “Sedang” dengan persentase sebesar 55,38 %. Dari hasil pembahasan keseluruhan diatas maka tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

1. Makanan/Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. (Sumber: Skripsi FIK UNY).

Seseorang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa sekolah dasar.

2. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

3. Berolahraga/ Aktivitas Fisik

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen-komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarat berintraksi).

Diketahui dalam KBM di sekolah siswa menerima pelajaran berolahraga hanya sekali dalam seminggu. Tentu saja itu tidak memenuhi kebutuhan berolahraga. Untuk mendapatkan kesegaran yang baik minimal melakukan aktivitas olahraga tiga kali dalam seminggu dan dilakukan secara rutin dan terprogram.

Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes yang hanya dilakukan seminggu sekali dimasing-masing kelas denga alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang/belum bisa dalam meningkatkan kesegaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik seperti bersepeda ke sekolah, ikut ekstra kurikuler yang berhubungan dengan aktivitas fisik atau latihan teratur dan meningkat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk umur 10-12 tahun didapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani baik sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, baik sebesar 12,31% atau sebanyak 8 siswa, sedang sebesar 55,38% atau sebanyak 36 siswa, kurang sebesar 20,00% atau sebanyak 13 siswa, kurang sekali sebesar 12,31% atau sebanyak 8 siswa. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek termasuk dalam keadaan tidak segar atau tidak bugar. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes kesegaran jasmani yang menunjukkan bahwa klasifikasi kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek dalam kategori sedang dengan persentase 55,38% atau sebanyak 36 siswa.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Bahwa penelitian menunjukkan ada beberapa siswa kelas IV dan V tingkat kesegaran jasmani masih dalam kategori sedang, hal ini memberikan gambaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan belum berhasil secara maksimal. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2015/2016 di SD Negeri Kepek sebagian besar dalam

klasifikasi tidak segar atau tidak bugar. Oleh karena itu, sebaiknya guru memberikan pengertian dan pengarahan serta usaha-usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani kepada siswa agar pencapaian prestasi dapat dicapai secara optimal. Selain itu variasi metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru harus lebih dikembangkan lagi.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Dalam penelitian tidak diketahui secara pasti, apakah siswa sebelum melaksanakan tes sudah sarapan apa belum.
2. Saat pengambilan data peneliti tidak memperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental siswa kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo pada saat dilaksanakan tes kebugaran jasmani.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas fisik yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
4. Pada saat pelaksanaan tes tidak dapat dipastikan kesungguhan siswa dalam melakukan tes.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Perlunya program di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo terkait untuk meningkatkan kebugaran jasmanai siswa, di

mana program tersebut dalam pelaksanaannya harus dilakukan dengan manajemen yang baik. Adanya sistem POAC (*Planning Organizing Actualing Controlling*).

2. Guru Penjasorkes di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo harus tetap selalu berinovasi dalam mengembangkan kreativitasnya dalam mengajar siswa, khususnya dalam Kegiatan Belajar Mengajar yang berhubungan dengan kesegaran jasmani siswa.
3. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak SD Negeri Kepek lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa, tidak hanya terbatas pada siswa kelas IV dan V saja.
4. Perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Kepek untuk tiap priodenya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Asep Budi Hartono. (2013). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Tangeran Kecamatan Somagede Kabuten Bayumas Berdasarkan Jarak Tempuh Siswa Ke Sekolah. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dangsina M. 1984. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. (1999). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembina dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.
- Eko Saroyo. (2012). Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo.
- Harisenjaya. (1993). *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Refika Aditama.
- H.Y.S Santosa Giriwijoyo dan Dididk Zafar Sidik. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Junusul Hairy. (2008). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas Terbuka.
- Len karvitz. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mardiyono. (2013). Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah 2012. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press.

- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mutohir dan Gusril (2004). *Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- M. Ikhsan. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2008). *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka.
- Ponijah. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah Dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharjana. (2004). *Pedoman Kuliah Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widaninggar, dkk. (2002). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: depdiknas.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Surat Ijin Penelitian Kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian

Kepada :
**Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin uji coba penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Said Erwan Susanto
Nomor Mahasiswa : 12604224052
Program Studi : PGSD Pendas
Judul Skripsi : Tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas IV dan V SD Negeri Cepok Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu/Bulan : 12 November 2016 s/d 19 Desember 2016
Tempat / Obyek : SD Negeri Cepok Kecamatan Pengasih Kab. Kulon Progo

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 04 November 2016.

Yang Mengajukan,

Said Erwan Susanto
NIM. 12604224052

Mengetahui :

Kaprodi, PGSD Pendas ..

Dr. Guntur, M. Pd.
NIP. 198109262006041001

Dosen Pembimbing,

Herka Maya Jatmika, M. Pd.
NIP. 198201012005011001

Lampiran 2. Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 435/UN.34.16/PP/2016. 08 November 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Said Erwan Susanto.
NIM : 12604224052.
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 12 November s.d 19 Desember 2016.
Tempat/Obyek : SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan

1. Kepala Sekolah SD N Kepek.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Keterangan/ Izin Pelaksanaan Penelitian dari Sekretariat Daerah Pemerintah Daerah DIY

operator1@yahoo.com



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/REG/N/141/11/2016

Membaca Surat : DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN	Nomor : 435/UN.34.16/PP/2016
Tanggal : 8 NOVEMBER 2016	Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.


DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : SAID ERWAN SUSANTO	NIP/NIM : 12604224052
Alamat : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN , PGSD PENJAS, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA	
Judul : TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI KEPEK KECAMATAN PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO	
Lokasi : DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAHA DIY	
Waktu : 8 NOVEMBER 2016 s/d 8 FEBRUARI 2017	

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprovg.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprovg.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **8 NOVEMBER 2016**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Des. J. Mulyono, MM
NIP. 0620030 198903 1 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAHA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN , UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri Kepek Pengasih Kulon Progo



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN PENGASIH
SD NEGERI KEPEK
Alamat: Kepek, Pengasih-Pengasih Kec. Pengasih**

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

No: 64 / /

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sumardiyana, S.Pd
NIP : 19610525 198201 1 003
Pangkat : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Kepek

Menerangkan bahwa :

Nama : Said Erwan Susanto
NIM : 12604224052
Prodi : SIPGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SD Negeri Kepek pada tanggal 12 dan 14 November 2016 untuk melengkapi penulisan skripsi dengan judul **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI KEPEK KECAMATAN PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kepek, 28 November 2016

Kepala Sekolah

Sumardiyana, S.Pd
NIP. 19610525 198201 1 003

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Umur 10-12 Tahun

A. Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani indonesia untuk umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari :

1. Lari 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter

B. Kesahihan Rangkaian Tes

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
 - a. Untuk putra 911
 - b. Untuk putri 942
2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai
 - a. Untuk putra 884 – (Aitken)
 - b. Untuk putri 897 – (Aitken)

C. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani ini digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun.

D. Alat dan Fasilitas

1. lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. *stopwatch*

3. bendera start
4. tiang pancang
5. nomor dada
6. palang tunggal
7. papan berskala untuk loncat tegak
8. serbuk kapur
9. penghapus
10. formulir tes
11. peluit
12. alat tulis

E. Ketentuan Pelaksanaan

1. Tes kesegaran jasmani indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena ini semua butiran tes harus dilaksanakan dalam satu waktu.
2. Urutan pelaksanaan sebagai berikut:
 - a.pertama : lari 40 meter
 - b.kedua : gantung siku tekuk
 - c.ketiga : baring duduk 30 detik
 - d.keempat : loncat tegak
 - e.kelima : lari 600 meter

PELAKSANAAN TES

A. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benarbenar dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes
- b. Diharapkan sesudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warmingup*) lebih dahulu sebelum melakukan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan satu butir tes atau lebih maka dinyatakan gagal

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan gerakan-gerakan
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butiran tes satu ke butiran tes berikutnya secepat mungkin
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas

e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih diberi nilai 0 (nol)

f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan

Dalam Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini peneliti dibantu oleh mahasiswa Fik UNY beserta guru Penjasorkes adapun tugas dari masing-masing petugas sebagai berikut:

No	Item Tes	Petugas		Uraian Tugas
1.	Lari 40 Meter	1. Kurnia Eko 2. Said Erwan S 3. Mulyadi	Mahasiswa FIK UNY Mahasiswa FIK UNY Mahasiswa FT UNY	Timer Pencatat Hasil Pemberangkatan
2.	Gantung Siku Tekuk	1. Singgih N 2. Zakariya A	Mahasiswa FIK UNY Mahasiswa FIK UNY	Timer Pencatat Hasil
3.	Baring Duduk 30 Detik	1. Agung 2. Giat Sanjaya	Mahasiswa FIP UNY Mahasiswa FIK UNY	Timer Pencatat Hasil
4.	Loncat tegak	1. Muh Ilham T 2. Iksan S	Mahasiswa FIK UNY Mahasiswa FIK UNY	Pencatat Hasil Pencatat Hasil
5.	Lari 600 Meter	1. Kurnia Eko 2. Said Erwan S 3. Sandra D	Mahasiswa FIK UNY Mahasiswa FIK UNY Mahasiswa FIS UNY	Timer Pencatat Hasil Dokumentasi

B. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2) bendera start
- 3) peluit
- 4) tiang pancang
- 5) *stopwatch*
- 6) serbuk kapur
- 7) alat tulis

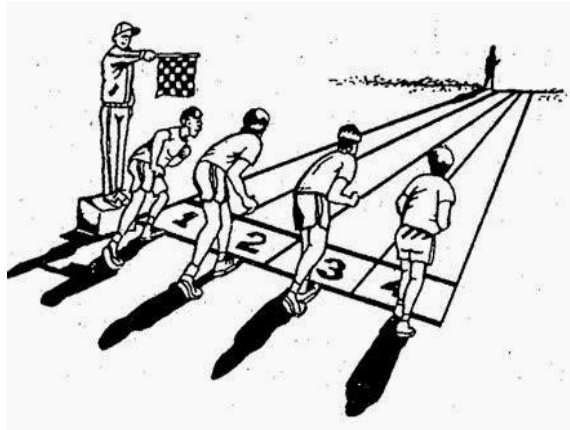
c. Petugas Tes

- 1) petugas keberangkatan
- 2) pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis *start*



Gambar 1

Gerakan *start*

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- b) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 40 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila:

- a) Pelari mencuri *start*
- b) Pelari tidak melewati garis *finish*
- c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.

5) Pencatat hasil

- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik

b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Tes gantung siku tekuk

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan Fasilitas

1) Palang tunggal (lihat gambar 2)

2) *Stopwatch*

3) Formulir tes dan alat tulis

4) Nomor dada

5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

c. Petugas tes

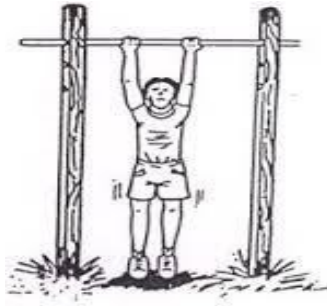
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.

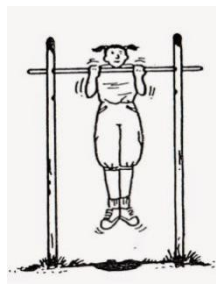


Gambar 2

Sikap awal gantung siku tekuk

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 3

Sikap gerakan gantung siku tekuk

e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas dinyatakan gagal,
hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

1) Lantai/lapangan rumput rata dan bersih

2) *Stopwatch*

3) Alat tulis

4) Alas/mantras

c. Petugas tes

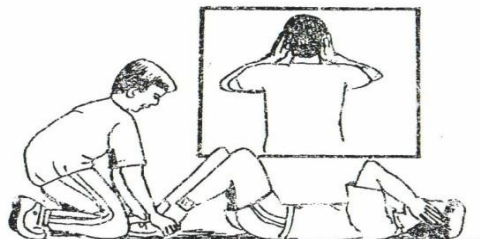
1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

a. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan masing-masing tangan kanan dan tangan kiri diletakan disamping telinga.



Gambar 4
Sikap awal baring duduk

- b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap semula



Gambar 5

Gerakan baring duduk

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik)

Catatan :

- (1) Gerakan tidak dihitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga.
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

3) Pencatat hasil

- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
- b) Peserta yang tidak mampu melaksanakan tes ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8)
Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada

c. Petugas tes

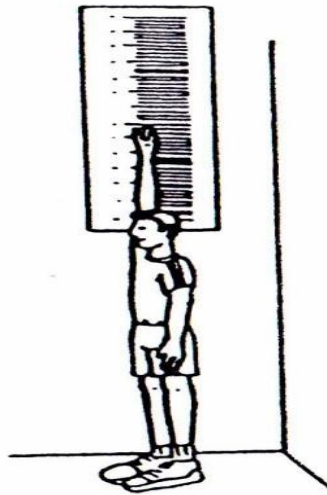
Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

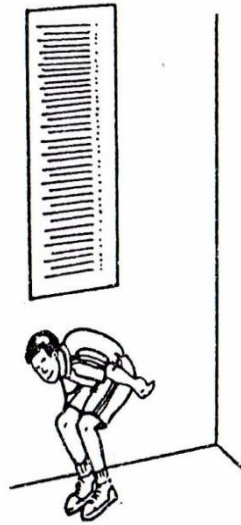


Gambar 6

sikap raihan

2)Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar 7

Sikap awalan lompatan

b) Ulangi lompatan ini sebanyak 3 kali berturut-turut.



Gambar 8

Gerakan lompatan

3) Pencatat hasil

a) Selisih lompatan dikurangi raihan tegak

b) Ketiga selisih raihan dicatat

c) Nilai akhir diambil nilai tertinggi.

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

1) Lintasan lari 600 meter

2) *Stopwatch*

3) Bendera start

4) Peluit

5) Tiang pancang

6) Alat tulis

c. Petugas tes

1) Petugas keberangkatan

2) Pengukur waktu

3) Pencatat hasil

4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

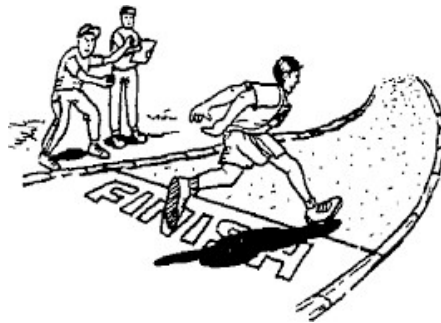


Gambar 9

Sikap *start* lari 600 meter

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 meter.



Gambar 10

Gerakan sampai *finish stop watch* dimatikan

Catatan :

- (1) Lari di ulang bilamana ada pelari yang mencuri *start*
- (2) Lari di ulang apabila pelari tidak melewati garis *finish*

3) Pencatat hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.
- b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12".

C. Petunjuk menyelenggarakan tes

1. Prinsip dasar

Penyelenggara TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butiran tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa putus
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir berikutnya tidak lebih dari 3 menit
- c. Urutan pelaksanaan butiran tes harus sesuai ketentuan tidak boleh diacak.

2. Mengatur penyelenggaraan tes

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk lari 40 meter maupun lari 600 meter. jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butiran tes gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat berdekatan.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran, maka harus diketahui juga beberapa jumlah peserta putra dan putri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan/perlengkapan tes

Kalau jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang, maka peralatan yang disediakan juga berjumlah 5 buah. Untuk lari 40 meter 5 *stopwatch*, baring duduk 5 tempat + 1 *stopwatch*, gantung siku tekuk 5 palang gantung (5 *stopwatch*), loncat

tegak 5 papan loncat, dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter

Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain: bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tinag pancang, dan formulir tes dengan alat tulisnya.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan TKJI yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah peralatan tersebut. Setiap petugas bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan TKJI. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar dan datar. Setelah diukur diketahui bahwa jalannya jalan memutar ± 1.650 meter. dengan demikian jalur jalan tadi dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jauh. Jarak jalan dengan sekolah kira-kira ± 5 menit. Untuk dapat melaksanakan TKJI guru pendidikan jasmani tinggal mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan butiran tes baring duduk, gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

a. Pengaturan peserta sebagai berikut:

- 1) jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran)

- 2) jumlah siswa pada jam pelajaran tersebut 40 orang
- 3) setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit
- 4) waktu yang diperlukan untuk perjalanan dari sekolah sampai tempat tes ± 5 menit, untuk ganti pakaian 5 menit, untuk melakukan pemanasan ± 5 menit, memberi penjelasan dan contoh ± 10 menit.
Waktu yang tersedia adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit
- 5) sisa waktu 65 menit dibagi 11, berarti gelombang pelaksanaan tes maksimal 5 kali, kalau tes dilaksanakan satu-satu maka hanya 5 orang yang dapat dites
- 6) untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaannya dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat dites sebanyak 20 orang.

b. Penyiapan lapangan tes

Sesuai dengan pengaturan peserta, maka lapangan tes yang perlu disiapkan untuk setiap pos (tempat pelaksanaan) harus dapat untuk mengetes 4 siswa.

Penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut:

- 1) Lari 40 meter – 4 lintasan, 4 *stopwatch*, 1 bendera *start*.
- 2) Gantung siku tekuk – 4 palang gantung, 4 *stopwatch*.

- 3) Baring duduk – alas/tikar, agar pakaian peserta tidak kotor,
1 *stopwatch*.
- 4) Loncat tegak – 4 papan berskala dan tempat memasang papan
misalnya tembok, tiang pohon.
- 5) Lari 600 meter – tidak perlu dibuat lintasan, 4 *stopwatch*, 1 bendera
start.

c. Petugas

Jumlah petugas yang diperlukan minimal sebanyak peralatan dan banyaknya tempat tes di setiap pos.

1. Pos lari 40 meter: (4 pengukur waktu, 1 starter/juru pemberangkatan).
2. Pos gantung siku tekuk: (4 penghitung gerak/pengamat waktu)
3. Pos baring duduk: (4 pemegang kaki dan perhitungan gerakan baring duduk, 1 pengamat waktu)
4. Pos loncat tegak: (4 pengukur tinggi raihan)
5. Pos lari 600 meter: (4 pengukur waktu dan beberapa orang pengawas lintasan)

Melihat rincian diatas, kendala utama untuk menyelenggarakan tes TKJI disekolah adalah sarana, prasarana, dan petugas. Namun, apabila guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kreatif, dan menguasai persoalan makakendala tersebut dapat diperkecil.

Misalnya:

a. Masalah tenaga sebagai petugas

Guru dapat melatih siswanya untuk menangani tes. Tentunya hal-hal yang tidak sukar bagi siswa, seperti menghitung gerakan angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan loncatan, atau menjadi juru pemberangkatan lari. Bila siswa terampil dalam menggunakan *stopwatch*, mereka dapat juga ditugasi sebagai pengamat waktu.

b. Masalah sarana

Khususnya yang berupa *stopwatch*. Kalau petugas terampil dalam menggunakan *stopwatch*, maka jumlah *stopwatch* yang diperlukan diatas dapat dikurangi. Misalnya: pada lari 40 meter dapat menggunakan 2 *stopwatch splits-time* yang manual. *Stopwatch* memberitahukan waktu yang terbaca, petugas lain mencatatnya.

4. Pengaturan pelaksanaan

Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh diatas, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan, kelancaran pelaksanaan tes. Hambatan itu terjadi pada perpindahan butiran tes kedua, dan pada butir tes keempat. Akibatnya peserta tes menumpuk lebih dari 3 menit. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butiran tes tersebut dapat diatur sebagai berikut:

- a. Petugas pemberangkatan pada lari 40 meter menahan diri untuk diberangkatkan sebelum pelaksanaan tes pada butir 2 selesai barulah petugas memberangkatkan pelari gelombang berikutnya.
- b. Penumpukan pada butir ke 4 dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 atau lebih.
- c. Pada butiran tes terakhir setiap peserta yang sudah siap segera diberangkatkan untuk lari tanpa menunggu peserta lainnya. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dari rombongan per peserta, yaitu dengan menetapkan interval waktu *start*.

Lampiran 6. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani

PETUNJUK PENILAIAN

Penilaian kesegaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani).

A. Tabel nilai

TABEL NILAI
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK ANAK UMRU 10-12 TAHUN
PUTRA

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	Sd-2'09"	5
2.	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3.	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
4.	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3'44"	2
5.	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

TABEL NILAI
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK ANAK UMUR 10-12 TAHUN
PUTRI

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.7"	40" keatas	20"keatas	42 keatas	s.d-2'32"	5
2.	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3.	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
4.	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4'22"	2
5.	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20-dst	4'23"-dst	1

Lampiran 3. Tabel Norma Kesegaran Jasmani

A. Tabel Norma

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia diperlukan norma seperti tertera pada tabel 3, yang berlaku untuk putra dan putri.

TABEL NORMA TES KESEGARAN JASMANIA INDONESIA

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
1	22-25	Baik Sekali	(BS)
2	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
4	10-13	Kurang	(K)
5	5-9	Kurang Sekali	(KS)

C. Cara menilai

1. Hasil kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes disebut “hasil kasar”. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukur yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)
- Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali)
- Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

2.Nilai tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”.

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut.

Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun tersebut.

Lampiran 7. Formulir Tes Kesegaran Jasmani

A. Contoh Penggunaan Tabel Nilai dan Norma

FORMULIR TKJI				
Nama :		(Putera / Puteri*)		
Umur :		Nama Sekolah :		
Tanggal Tes :		Tempat Tes :		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40/50/60 meter*			
2	Gantung : a. Siku Tekuk b. Angkat Tubuh			
3	Baring duduk 30/60 detik*			
4	Loncat tegak - Tinggi raihan : cm - Loncatan I : cm - Loncatan II : cm - Loncatan III : cm			
5	Lari 600 meter			
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

*coret yang tidak perlu

Petugas Tes

a. Penggunaan tabel nilai

Hasil tersebut diatas pada kolom 3, masih merupakan hasil kasar. Oleh karena itu hasil kasar dari semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai pada masing-masing butir tes kolom 4, diperoleh dari tabel nilai putra (tabel 1).

b. Penggunaan tabel norma

Klasifikasi kesegaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes, diperoleh dengan mencocokkan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma (tabel 3).

Lampiran 8. Tabulasi Data TKJI Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

1. Tabulasi Usia dan Data TKJI Siswa Kelas IV SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.
Pelaksanaan Tes Sabtu 12 November 2016.

11	Nama		Usia Genap	Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)				
		Usia		lari 40 meter (detik)	gantungan siku tekuk (detik)	baring duduk (jumlah)	loncat tegak (cm)	lari 600 meter (menit)
1	Anggik A (05/12/2004)	11 thn 11 bln	12	8,3	51,02	20	44	2,32
2	Vera Nanda (18/11/2004)	12 thn	12	8,59	39,01	21	36	2,42
3	Candra F (06/06/2005)	11 thn 5 bln	11	7,64	17,79	21	23	4,11
4	Alfin Bagus. W (04/11/2004)	12 thn	12	7,5	32,02	23	36	2,2
5	Aris Yulianto (04/04/2005)	11 thn 7 bln	12	7,2	36,56	20	28	2,32
6	Jeni Dania. SP (31/08/2004)	12 thn 2 bln	12	7,46	44,41	15	35	2,31
7	Rafael Arya. P (23/07/2006)	10 thn 3 bln	10	8,43	9,19	18	28	4,44
8	Risma P (27/08/2005)	11 thn 2 bln	11	7,59	29,4	17	27	2,42
9	M. Rifki A (21/12/2005)	10 thn 10 bln	11	7,68	27,02	14	35	2,32
10	Dwi Yuliasari (28/01/2006)	10 thn 9 bln	11	9,25	2,5	10	18	4,52
11	Ardira A (19/01/2005)	11 thn 9 bln	12	7,48	20,3	19	36	2,34
12	Yuli Ardianti	11 thn	11	7,56	7,26	14	15	4,27

	(21/09/2005)	1bln						
13	Raihan P (27/02/2006)	10 thn 8 bln	11	7,21	18,5	17	32	2,31
14	Ridwan P (20/03/2006)	10 thn 7bln	11	8,04	19,42	19	37	2,33
15	Afrizal Guntur (04/10/2005)	10 thn 5 bln	10	7,89	16,48	14	20	4,34
16	Anton. A (20/01/2005)	11 thn 1 bln	11	8,02	36,56	10	31	2,43
17	Daffa R (08/02/2004)	11 th 9 bln	12	9,26	2,09	14	18	4,54
18	Zahrani. A (17/11/2005)	10 thn 11 bln	11	7,1	30,12	14	31	2,33
19	Ulfah. N (14/04/2005)	11 thn 6 bln	12	7,33	24,47	17	32	3,41
20	Chandra C. S (12/03/2005)	11 thn 8 bln	12	8,89	25,47	15	33	2,78
21	Novita Fara R (02/04/2006)	10 thn 7 bln	11	9,01	15,78	13	33	3,5
22	Firstyo Dirga. F (17/12/2006)	9 thn 10 bln	10	7,2	36,56	20	28	2,32
23	Sefira Dwi A (05/07/2005)	11thn 4 bln	11	7,46	44,41	15	35	2,31
24	Tomy Nanda. S (08/10/2005)	11 thn 1 bln	11	8,43	9,19	18	28	4,44
25	Febriana A. N (05/02/2006)	10 thn 9 bln	11	7,59	29,4	17	27	2,42
26	Danda. M.F (22/11/2005)	10 thn 11 bln	11	7,68	27,02	14	35	2,32
27	Dwi Nur. F (02/03/2006)	10 thn 8 bln	11	9,25	2,5	10	18	4,52
28	M. Kevin M (02/01/2006)	10 thn 10 bln	11	7,48	20,3	19	36	2,34
29	Freka Pradita (10/05/2005)	11 thn 6 bln	12	7,56	7,26	14	15	4,27
30	Nisrina Ari M (05/07/2005)	11 thn 4 bln	11	7,21	18,5	17	32	2,31
31	Yoshika U. S (27/10/2005)	11 thn 11 bln	12	8,04	19,42	19	37	2,33

2. Tabulasi Usia dan Data TKJI Siswa Kelas V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.
Pelaksanaan Tes Senin 14 November 2016.

No	Nama	Usia	Usia Genap	Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)				
				lari 40 meter (detik)	gantungan siku tekuk (detik)	baring duduk (jumlah)	loncat tegak (cm)	lari 600 meter (menit)
1	Annisa Uswatun (11/10/2004)	12 thn 1 bln	12	7,1	30,12	14	31	2,33
2	Ardian Eka (06/12/2005)	11 thn 11 bln	12	7,46	27,09	15	33	2,7
3	Arlina Yulya Putri (14/03/2005)	11 thn 8 bln	12	7,48	20,3	19	36	2,34
4	Datin Kurnia (08/10/2004)	12 thn 1 bln	12	7,33	24,47	17	32	3,41
5	Delfiana Salsah Putri (19/02/2005)	11 thn 8 bln	12	8,04	19,42	19	37	2,33
6	Denasya Tri Ivana (20/10/2004)	12 thn	12	8,09	10,65	7	22	4,05
7	Deva Ananta. S (30/04/2005)	11 thn 6 bln	12	8,57	20,25	12	32	3,01
8	Devina Octa (01/07/2004)	12 thn 4 bln	12	7,2	36,56	20	28	2,32
9	Dwi Haryanti (07/10/2004)	12 thn 1 bln	12	8,28	25,69	14	38	2,82

10	Dwi Styawan (03/07/2004)	12 thn 4 bln	12	8,89	25,47	15	33	2,78
11	Fendi Afic (18/09/2004)	12 thn 1 bln	12	8,86	7	12	15	4,49
12	Fendi Eka (04/04/2005)	11 thn 7 bln	12	7,89	16,48	14	20	4,34
13	Figo Pratama (05/02/2005)	11 thn 9 bln	12	7,33	24,47	17	32	3,41
14	Joni Ludiansyah (24/01/2005)	11 thn 9 bln	12	7,24	7,56	15	17	3,56
15	Kharisma Fitri (01/02/2005)	11 thn 9 bln	12	7,89	25,01	19	36	2,27
16	Mahesa D.P (26/07/2004)	12 thn 3 bln	12	9,26	2,09	14	18	4,54
17	Maida Elfina (26/07/2004)	12 thn 3 bln	12	8,01	24,75	9	34	3,15
18	Michael Wijaya. K (21/08/2004)	12 thn 2 bln	12	8,18	23,04	17	41	2,41
19	Muhammad Fauzan.w (07/02/2005)	11 thn 9 bln	12	9,51	17,14	19	25	4,44
20	Muhammad Nur F (01/02/2005)	11 thn 9 bln	12	7,33	24,47	17	32	3,41
21	Nadia Selva A (04/11/2004)	12 thn	12	7,89	16,48	14	20	4,34
22	Nadya K D (19/06/2005)	11 thn 4 bln	11	7,48	20,3	19	36	2,34
23	Novi Noer (30/07/2004)	12 thn 3 bln	12	7,33	24,47	17	32	3,41
24	Rakha D	11 thn	12	8,04	19,42	19	37	2,33

	(17/11/2004)	11 bln						
25	Retno Adiningsih (01/01/2005)	11 thn 10 bln	12	8,09	10,65	7	22	4,05
26	Rismiati Nurul (30/03/2005)	11 thn 7 bln	12	8,57	20,25	12	32	3,01
27	Rivaldi Dimas (02/11/2004)	12 thn	12	7,2	36,56	20	28	2,32
28	Sandi Asna A (05/07/2005)	11 thn 4 bln	11	8,28	25,69	14	38	2,82
29	Veti Yuliana (30/09/2005)	11 thn 1 bln	11	8,89	25,47	15	33	2,78
30	Wahyu Zudha (18/02/2005)	12 thn 1 bln	12	8,86	7	12	15	4,49
31	Wisnu Syahrul (08/02/2005)	11 thn 9 bln	12	7,89	16,48	14	20	4,34
32	Yeni Nawarti (04/11/2004)	11 thn 4 bln	11	7,33	24,47	17	32	3,41
33	Yoga S (04/04/2005)	11 thn 7 bln	12	7,24	7,56	15	17	3,56
34	Naufal (12/03/2005)	11 thn 8 bln	12	7,89	25,01	19	36	2,27

Lampiran 9. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

1. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IV

No	Nama	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
		Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)		
1	Anggik Ardiyanto (05/12/2004)	8,3	51,02	20	44	2,32	2	5	4	4	3	18	Baik
2	Vera Nanda B (18/11/2004)	8,59	39,01	21	36	2,42	2	4	4	3	3	16	Sedang
3	Candra F (06/06/2005)	7,64	17,79	21	23	4,11	3	3	4	1	1	12	Kurang
4	Alfin Bagus. W (04/11/2004)	7,5	32,02	23	36	2,2	3	4	5	3	3	18	Baik
5	Aris Yulianto (04/04/2005)	7,2	36,56	20	28	2,32	3	4	4	2	3	16	Sedang
6	Jeni Dania. SP (31/08/2004)	7,46	44,41	15	35	2,31	3	4	3	3	3	16	Sedang
7	Rafael Arya. P (23/07/2006)	8,43	9,19	18	28	4,44	2	2	4	2	1	11	Kurang
8	Risma Prihandani (27/08/2005)	7,59	29,4	17	27	2,42	3	3	3	2	3	14	Sedang
9	M. Rifki Alaudin (21/12/2005)	7,68	27,02	14	35	2,32	3	3	3	3	3	15	Sedang

No	Nama	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
		Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)		
10	Dwi Yuliasari (28/01/2006)	9,25	2,5	10	18	4,52	2	2	3	1	1	9	Kurang Sekali
11	Ardira A (19/01/2005)	7,48	20,3	19	36	2,34	3	3	4	3	3	16	Sedang
12	Yuli Ardianti (21/09/2005)	7,56	7,26	14	15	4,27	3	2	4	1	1	11	Kurang
13	Raihan Pramana (27/02/2006)	7,21	18,5	17	32	2,31	3	3	3	3	3	15	Sedang
14	Ridwan Pramana (20/03/2006)	8,04	19,42	19	37	2,33	2	3	4	3	3	15	Sedang
15	Afrizal Guntur (04/10/2005)	7,89	16,48	14	20	4,34	2	3	2	1	1	9	Kurang Sekali
16	Anton. A (20/01/2005)	8,02	36,56	10	31	2,43	3	4	3	3	4	17	Sedang
17	Daffa Rahmatdani (08/02/2004)	9,26	2,09	14	18	4,54	2	2	4	1	1	10	Kurang
18	Zahrani. A (17/11/2005)	7,1	30,12	14	31	2,33	4	4	4	3	4	19	Baik
19	Ulfah. N (14/04/2005)	7,33	24,47	17	32	3,41	4	4	4	3	2	17	Sedang
20	Chandra Cahya. S (02/04/2005)	8,89	25,47	15	33	2,78	2	4	4	3	3	16	Sedang

No	Nama	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
		Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)		
21	Novita Fara R (102/04/2006)	9,01	15,78	13	33	3,5	2	3	3	3	2	13	Kurang
22	Firstyo Dirga. F (17/12/2006)	7,2	36,56	20	28	2,32	3	4	4	2	3	16	Sedang
23	Sefira Dwi A (05/07/2005)	7,46	44,41	15	35	2,31	3	4	3	3	3	16	Sedang
24	Tomy Nanda. S (08/10/2005)	8,43	9,19	18	28	4,44	2	2	4	2	1	11	Kurang
25	Febriana Ayu. N (05/02/2006)	7,59	29,4	17	27	2,42	3	3	3	2	3	14	Sedang
26	Danda. M.F (22/01/2005)	7,68	27,02	14	35	2,32	3	3	3	3	3	15	Sedang
27	Dwi Nur. F (02/03/2006)	9,25	2,5	10	18	4,52	2	2	3	1	1	9	Kurang Sekali
28	M. Kevin M (02/01/2006)	7,48	20,3	19	36	2,34	3	3	4	3	3	16	Sedang
29	Freka Pradita (02/04/2007)	7,56	7,26	14	15	4,27	3	2	4	1	1	11	Kurang
30	Nisrina Ari M (05/07/2005)	7,21	18,5	17	32	2,31	3	3	3	3	3	15	Sedang
31	Yoshika Untari. S (27/10/2005)	8,04	19,42	19	37	2,33	2	3	4	3	3	15	Sedang

2. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas V

No	Nama	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
		Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)		
1	Annisa Uswatun (11/10/2004)	7,1	30,12	14	31	2,33	4	4	4	3	4	19	Baik
2	Ardian Eka (06/12/2005)	7,46	27,09	15	33	2,7	4	4	4	3	3	18	Baik
3	Arlina Yulya Putri (14/03/2005)	7,48	20,3	19	36	2,34	3	3	4	3	3	16	Sedang
4	Datin Kurnia (08/10/2004)	7,33	24,47	17	32	3,41	4	4	4	3	2	17	Sedang
5	Delfiana Salsah P (19/02/2005)	8,04	19,42	19	37	2,33	2	3	4	3	3	15	Sedang
6	Denasya Tri Ivana (20/10/2004)	8,09	10,65	7	22	4,05	3	3	3	2	2	13	Kurang
7	Deva Ananta. S (30/04/2005)	8,57	20,25	12	32	3,01	2	4	3	3	3	15	Sedang
8	Devina Octa (02/10/2005)	7,2	36,56	20	28	2,32	3	4	4	2	3	16	Sedang
9	Dwi Haryanti (07/10/2004)	8,28	25,69	14	38	2,82	3	4	4	4	3	18	Baik
10	Dwi Styawan (03/07/2004)	8,89	25,47	15	33	2,78	2	4	4	3	3	16	Sedang

No	Nama	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
		Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)		
11	Fendi Afic (18/09/2004)	8,86	7	12	15	4,49	2	2	3	1	1	9	Kurang Sekali
12	Fendi Eka (04/04/2005)	7,89	16,48	14	20	4,34	2	3	2	1	1	9	Kurang Sekali
13	Figo Pratama (05/02/2005)	7,33	24,47	17	32	3,41	4	4	4	3	2	17	Sedang
14	Joni Ludiansyah (24/01/2005)	7,24	7,56	15	17	3,56	3	2	3	1	2	11	Kurang
15	Kharisma Fitri (01/02/2005)	7,89	25,01	19	36	2,27	2	3	4	3	3	15	Sedang
16	Mahesa D.P (26/07/2004)	9,26	2,09	14	18	4,54	2	2	4	1	1	10	Kurang
17	Maida Elfina (26/07/2004)	8,01	24,75	9	34	3,15	3	4	3	4	3	17	Sedang
18	Michael Wijaya. K (21/08/2004)	8,18	23,04	17	41	2,41	3	4	4	4	4	19	Baik
19	Muh. Fauzan. (07/02/2005)	9,51	17,14	19	25	4,44	1	3	4	2	1	11	Kurang
20	Muhammad Nur F (01/02/2005)	7,33	24,47	17	32	3,41	4	4	4	3	2	17	Sedang
21	Nadia Selva A (04/11/2004)	7,89	16,48	14	20	4,34	2	3	2	1	1	9	Kurang Sekali

No	Nama	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
		Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)		
22	Nadya K D (19/06/2005)	7,48	20,3	19	36	2,34	3	3	4	3	3	16	Sedang
23	Novi Noer (30/07/2004)	7,33	24,47	17	32	3,41	4	4	4	3	2	17	Sedang
24	Rakha D (17/11/2004)	8,04	19,42	19	37	2,33	2	3	4	3	3	15	Sedang
25	Retno Adiningsih (01/01/2005)	8,09	10,65	7	22	4,05	3	3	3	2	2	13	Kurang
26	Rismiati Nurul (30/03/2005)	8,57	20,25	12	32	3,01	2	4	3	3	3	15	Sedang
27	Rivaldi Dimas (02/11/2004)	7,2	36,56	20	28	2,32	3	4	4	2	3	16	Sedang
28	Sandi Asna A (05/07/2005)	8,28	25,69	14	38	2,82	3	4	4	4	3	18	Baik
29	Veti Yuliana (30/09/2005)	8,89	25,47	15	33	2,78	2	4	4	3	3	16	Sedang
30	Wahyu Zudha (18/02/2005)	8,86	7	12	15	4,49	2	2	3	1	1	9	Kurang Sekali
31	Wisnu Syahrul (08/02/2005)	7,89	16,48	14	20	4,34	2	3	2	1	1	9	Kurang Sekali
32	Yeni Nawarti (04/11/2004)	7,33	24,47	17	32	3,41	4	4	4	3	2	17	Sedang

No	Nama	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
		Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)	Lari 40 m (detik)	Gantung siku tekuk (jumlah)	Baring duduk (jumlah)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 m (menit)		
33	Yoga S (04/04/2004)	7,24	7,56	15	17	3,56	3	2	3	1	2	11	Kurang
34	Naufal (12/03/2005)	7,89	25,01	19	36	2,27	2	3	4	3	3	15	Sedang

Lampiran 10. Persentase Pengkategorian Hasil Analisis Data

1. Persentase Pengkategorian Hasil Analisis Data Tes TKJI Siswa Kelas IV SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	3 siswa	9,68 %
3	14 – 17	Sedang (S)	18 siswa	58,06 %
4	10 – 13	Kurang (K)	7 siswa	22,58 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	3 siswa	9,68 %
Jumlah =			31 siswa	100 %

2. Persentase Pengkategorian Hasil Analisis Data Tes TKJI Siswa Kelas V SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0 siswa	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	5 siswa	14,70 %
3	14 – 17	Sedang (S)	18 siswa	52,95 %
4	10 – 13	Kurang (K)	6 siswa	17,65 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	5 siswa	14,70 %
Jumlah =			34 siswa	100 %

Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter



Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter



Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk



Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk



Pelaksanaan Tes Baring Duduk



Pelaksanaan Tes Baring Duduk



Pelaksanaan Tes Loncat Tegak



Pelaksanaan Tes Loncat Tegak



Pelaksanaan Tes Lari 600 Meter



Pelaksanaan Tes Lari 600 Meter